

Zenbox, l'appli qui respire la santé

La medtech française Quantiq lance Zenbox, une application ludique qui propose des exercices de respiration contrôlés en temps réel pour la relaxation, le sommeil et la récupération d'énergie.



(Illustration Lulu La Nantaise pour Les Echos Week-End)

Par [Claude Vincent](#)

Publié le 25 avr. 2025 à 09:30 Mis à jour le 25 avr. 2025 à 09:40

Avec sa boîte noire géante dans laquelle on pouvait entrer vivre l'expérience, l'application Zenbox n'a pas manqué d'attirer l'attention du public du dernier MedInTechs, salon de l'innovation médicale. Véritable coach de respiration intelligent, elle embarque l'utilisateur pour une « *aventure vers le bien-être* » par la pratique contrôlée d'exercices, comme [la cohérence cardiaque](#), c'est-à-dire l'harmonisation des rythmes respiratoires et cardiaques. Et propose des exercices visant à favoriser la relaxation, le sommeil ou le regain d'énergie.

L'originalité de l'application réside dans son mode d'action : Zenbox réalise une sorte de selfie vidéo en recueillant les images du visage fournies via la caméra du smartphone et les analyse en temps réel grâce à des algorithmes de traitement d'image et au système d'intelligence artificielle Cobox développé par la start-up Quantiq. Il suffit de placer le smartphone face à soi et de suivre en temps réel le coach de respiration présent à l'écran.

Du particulier aux cabinets médicaux

L'effet est étonnant et vise autant les particuliers que les entreprises qui, dans le cadre de leurs obligations de bien-être au travail, pourraient offrir l'application au personnel. Mais pour Quantiq, [créée en 2020 par Alain Habra et Fabien Niel](#), Zenbox n'est qu'une étape vers son objectif : faire du smartphone un véritable dispositif médical, capable de mesurer sans contact les constantes vitales d'une personne - pression sanguine, fréquence respiratoire, rythme cardiaque...

Avec à la clé un gain de temps et d'efficacité pour les cabinets de ville, les services d'urgence, la téléconsultation... Récemment, la technologie Cobox a reçu son marquage CE pour la mesure des fréquences cardiaque et respiratoire. Et la recherche est lancée sur la fibrillation atriale, une arythmie cardiaque responsable de 20% à 30 % des AVC.